Comment prendre soin de soi lorsque la période des fêtes ravive des traumatismes

Publié le 12 décembre 2017

Les fêtes de fin d'année peuvent être une période difficile pour les personnes qui rencontrent des difficultés liées à des expériences traumatiques durant l'enfance et au syndrome de stress post-traumatique (SSPT). La thérapeute traumatologue Laurie Kahn, fondatrice d'un centre psychothérapeutique pour femmes, présente les éléments déclencheurs courants que les survivant·es de traumatismes peuvent rencontrer pendant les vacances et ce que les gens

peuvent faire pour prendre soin d'elleux durant cette période.

Pourquoi la période des fêtes est-elle douloureuse pour les personnes qui ont un passé traumatique ?

La période des fêtes est synonyme de fortes incitations à être ensemble, à la joie et la célébration. Cela peut participer à minimiser et ignorer votre vécu si votre enfance était aussi faite de maltraitance physique ou émotionnelle, de négligence, d'addiction ou d'autres formes de traumatisme. «La plupart des gens qui ont vécu un traumatisme durant l'enfance ont des sentiments complexes et mitigés vis-vis de la période des fêtes», dit Kahn. "Souvent, les personnes qui les aimaient étaient les mêmes qui leur faisaient du mal et qui les effrayaient."

Les personnes qui ont survécu à un traumatisme peuvent éprouver de la honte à l'égard de leurs sentiments, surtout si elles sont ambivalentes vis-à-vis de leur famille. Un sentiment de terreur peut être accompagné d'un sentiment nostalgique. Les vécus traumatiques pendant les vacances peuvent inclure le fait de voir une personne qui vous a maltraité·e physiquement, verbalement ou émotionnellement pendant l'enfance. Ils peuvent également inclure le fait d'être entouré·e de membres de la famille qui abusent de substances ou ont des humeurs imprévisibles qui vous rappellent des moments passés où vous vous sentiez en danger.

Lorsque le traumatisme des fêtes n'est pas pris en compte

Les personnes ayant un passé traumatique peuvent anesthésier leurs émotions face au stress des fêtes. Iels courent le risque d'adopter des comportements malsains, surtout s'iels sont en cours de rétablissement par rapport à des comportements addictifs ou s'iels ont des problèmes de santé mentale. Les moyens courants d'affronter cela incluent le fait de se renfermer sur soi ou encore de se sentir submergé·e par ses émotions et facilement bouleversé·e, ce qui peut entraîner une série de mécanismes d'adaptation allant de l'anesthésie par l'alcool, la consommation de drogue et les achats compulsifs, jusqu'aux troubles du comportement alimentaire et l'automutilation. «La période des fêtes peut être ressentie comme un champ de mines émotionnel pour les personnes qui ont des relations familiales difficiles», dit Kahn. «Des pressions sont exercées afin d'ignorer ce que vous fait ressentir votre famille et ce à quoi elle ressemble vraiment, et cela peut conduire les gens à la pensée du tout ou rien, à vilipender ou à idéaliser.» Lorsque les gens sont conscient·es de leurs blessures traumatiques passées, iels sont davantage susceptibles de prendre soin d'elleux-mêmes et de ne pas s'engager dans des mécanismes d'adaptation néfastes et dangereux.

Naviguer à travers les déclencheurs de traumatismes

Il est important de faire à l'avance un travail pour se souvenir des déclencheurs couramment rencontrés pendant les fêtes, parce que vous les avez probablement déjà rencontrés. "Quand vous savez quels sont les déclencheurs, vous pouvez élaborer un plan", dit Kahn. Elle suggère quelques façons de prendre soin de soi pendant les fêtes:

- **Limitez vos visites.** Limitez le temps que vous passez en famille à ce qui vous semble confortable et sûr, même si c'est juste une heure ou deux.
- **Prévoyez un plan d'après-visite.** Après votre visite, passez du temps avec un·e bon·ne ami·e, participez à un groupe de soutien ou participez à des activités de soin-de-soi comme le fitness, la méditation, ou adonnez-vous à des activités que vous aimez comme écouter de la musique, la création artistique, le tricotage, tenir un journal, ou d'autres activités calmantes.
- **Prenez des pauses.** Marchez autour du pâté de maisons. Allez dans une pièce ou vous serez seul·e et faites quelques exercices de pleine conscience. Asseyez-vous sur le porche et appelez un·e ami·e. Si les tensions augmentent ou si vous vous sentez stressé·e, éloignez-vous de la situation pendant un moment, ou faites vos au revoir.
- **Fabriquez vos propres vacances.** Les vacances n'ont pas à correspondre au moule traditionnel. Si la famille représente trop de stress, mettez en place de nouvelles traditions avec des ami·es. Faites du bénévolat. Prenez des cours de cuisine. Ne vous mettez pas la pression pour que vos vacances ressemblent à l'expérience familiale joyeuse et soudée que la société impose.
- **Réservez-vous à la fois du temps seul·e et du temps pour créer des liens.** Entourez-vous d'autres personnes, mais prenez aussi du temps pour vous.
- **Prenez garde à la pensée du tout ou rien.** Les vacances ne seront pas entièrement mauvaises ou bonnes. Assurez-vous de prêter autant d'attention aux aspects positifs qu'aux aspects négatifs.
- **Autoapaisement et ancrage**. Adonnez-vous à des pratiques d'autoapaisement et d'ancrage qui vous aident à vous rappeler qui vous êtes. Portez votre pull confortable préféré. Passez votre musique préférée. Ayez un objet doté d'une signification spéciale dans votre poche, que vous pouvez tenir dans votre main en cas de stress et qui peut vous ramener dans le moment présent. Ayez des citations inspirantes ou des notes d'encouragement d'ami·es sur de petits morceaux de papier que vous pouvez lire si nécessaire.

Rappelez-vous que vous êtes un·e adulte et que vous pouvez faire des choix éclairés. Vous ne pouvez pas contrôler les actions des autres, mais vous pouvez contrôler vos réactions, et vous pouvez apprendre à rester en sûreté et en bonne santé.

"Sachez que vous pouvez traverser à la fois des sentiments de deuil et de gratitude pendant les fêtes", dit Kahn

★ ★ ★

Source: promises.com (Nov. 2016) via Primera Vocal

Traduit de l'anglais. Cette traduction est participative et D.I.Y., toute personne peut proposer des améliorations en nous contactant. Cette version est donc en permanence susceptible d'être modifiée.

Description de l'image: Dessin d'un père Noël, de face, qui tient d'une main un sac et de l'autre pointe un revolver vers nous.

Publié dans Outils pratiques, Traumatismes

Partager cet article